

Sopa de Maz

Makes: 6 Porciones

Esta popular sopa va a satisfacer por seguro su hambriento estómago.

Ingredients

- 1/2 pound** carne de res molida
- 2 cups** agua
- 1 can** granos de maíz, bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 2 cans** crema, baja en sodio (aproximadamente 30 onzas)
- 1 cup** cebollas en trocitos
- 1 tablespoon** ajo finamente picado
- 1 teaspoon** chile en polvo
- 1/2 teaspoon** sal
- 1/2 teaspoon** pimienta negra

Directions

1. En una olla grande, dore la carne molida de temperatura media a alta durante 8 a 10 minutos. Escorra la grasa.
2. Agregue el agua, los granos de maíz, el maíz estilo crema, cebolla, ajo, chile en polvo, sal y pimienta a la olla. Mezcle bien.
3. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos. Sirva caliente.

Notes

Consejo para cocinar la carne de res molida: La temperatura interna mínima recomendada para la carne molida de res



es de 160 grados F, medido con un termómetro de alimentos.